



Lunes

Martes

COCINA CENTRAL

Enero 2025

Menú No Carne

Miércoles

Jueves

Viernes

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

		1	2	3
		FESTIVO	Ensalada Arroz del senyoret Surtido de quesos Postre Fruta Pan	Ensalada Crema de calabacín Hamburguesa de coliflor con ketchup Postre Fruta Pan
6 FESTIVO	7 Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Macarrones integrales con tomate y atún Nuggets de brócoli Postre Fruta Pan	8 Mezclum, tomate, maíz y zanahoria Sopa juliana Albóndigas vegetales con patatas Postre Fruta Pan integral	9 Lechuga, zanahoria, tomate y espárragos Paella de verduras Surtido de quesos Postre Lácteo Pan	10 Mezclum de lechuga, tomate y maíz Olleta de alubias con acelgas Tortilla de patata y calabacín Postre Fruta Pan
13 Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Crema de hortalizas de temporada ECO Abadejo a la gallega Postre Fruta Pan	14 Mezclum de lechuga, tomate y maíz Lentejas juliana con espinacas Tortilla de queso Postre Fruta Pan	15 Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Sopa de pescado con estrellas Albóndigas vegetales con pisto de tomate y pimiento Postre Fruta ECO Pan integral	16 Tosta de hummus con pimentón Arroz a banda Surtido de quesos Postre Fruta Pan	17 Lechuga, tomate, maíz y aceitunas Guisado de albón veget c patatas y guisantes Pizza margarita Postre Fruta Pan
20 Mezclum, tomate, zanahoria y maíz Coditos napolitana Croquetas de bacalao Postre Fruta Pan	21 Mezclum, tomate, zanahoria y maíz Potaje de garbanzos Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Pan	22 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de calabaza y zanahoria Merluza al vapor Postre Fruta Pan integral	23 Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Arroz con tomate Tortilla francesa Postre Lácteo Pan	24 Iceberg, tomate y zanahoria Sopa hortelana con lluvia Abadejo a la vizcaína Postre Fruta Pan
27 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Lentejas con verduras Tortilla francesa Postre Fruta Pan	28 Mezclum, tomate y zanahoria Espirales integrales a la napolitana Filete de merluza con salsa mery Postre Fruta Pan	29 Lechuga, tomate, zanahoria y maíz Sopa de verduras Albóndigas vegetales con champiñones Postre Fruta Pan integral	30 Tosta de tomate Arroz al horno de verduras Surtido de quesos Postre Fruta Pan	31 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de legumbres y hortalizas ECO Hamburguesa de coliflor Postre Fruta Pan

RECOMENDACIONES DE CENA



Pasta / Arroz
o Legumbres



Hortalizas



Pescado Blanco
o Azul/Huevo



Aves o Carne
Roja/Huevo



Aves o Carne Roja/
Pescado Blanco o Azul



Lácteo



Fruta



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es



COMIDA



CENA